

ABSTRACT

Fatigue is one of the Workplace Health and Safety issues which could become the factors that could cause occupational accidents. Fatigue can be caused by some factor, one of which is workload. The purpose of this research is attempting to study the overview of the correlation between workloads and work fatigue.

This type of research was observational descriptive research with cross sectional approach. The population in this research is 10 people. Data is retrieved through the use of Industrial Fatigue Research Committee questionnaires and recording of the workers' pulses in the radial artery parts. The primary data is taken from direct measurements for each variable. While the secondary data includes the company profile and policies.

From the research study, 10 Lapindo Brantas Inc.'s Facility and Construction workers, 5 workers were experiencing light fatigue, 5 other workers were experiencing medium fatigue. The research found out that workloads under the category of medium loads around 80%, category of workers with relatively heavier workloads around 10%, and the category of workers with heavy workloads around 10%.

From the research, it can be concluded that the workers did not experience any significant workload and work fatigue in the case of workers from Facility and Construction in Lapindo Brantas Inc. The researcher suggests for the workers to have a proper rest during the rest break periods as well as when sleeping at homes. Workers should also do routine relaxations and exercises. For the company, the researcher suggests to conduct elucidation concerning health maintenance and healthy lifestyle for the workers. The company may also conduct a routine workout exercises to the workers, such as morning gymnastics during the time that has been allocated by the company, reducing the demanded workload which has time limits by utilizing long-term planning.

Keywords : Workload, Fatigue, Facility and Construction Workers

ABSTRAK

Kelelahan merupakan salah satu permasalahan Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja pada saat bekerja. Kelelahan disebabkan beberapa faktor, salah satunya beban kerja. Tujuan di dalam penelitian ini yaitu mempelajari gambaran beban kerja dan kelelahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 10 orang. Pengambilan data yang dilakukan dengan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committe* dan menghitung denyut nadi pekerja pada bagian *arteri radialis*. Data Primer diambil melalui pengukuran langsung pada setiap variabel. Data sekunder meliputi profil perusahaan dan kebijakan perusahaan.

Dari hasil studi penelitian, 10 orang pekerja *Facility and Construction* Lapindo Brantas Inc, 5 orang merasakan kelelahan ringan, 5 orang lainnya merasakan kelelahan sedang. Hasil penelitian menunjukkan beban kerja dengan kategori pembebanan sedang sebesar 80%, kategori pekerja dengan pembebanan agak berat sebesar 10%, dan kategori diperlukan perbaikan dan kategori pembebanan berat sebesar 10%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pekerja tidak mengalami beban kerja dan kelelahan kerja yang berarti pada pekerja *Facility and Construction* di Lapindo Brantas Inc. Saran yang diberikan bagi pekerja yaitu pekerja perlu menjaga kesehatan dengan istirahat yang baik saat jam istirahat kerja maupun saat tidur di rumah. Pekerja perlu melakukan relaksasi dan olahraga rutin. Bagi perusahaan hal yang perlu dilakukan yaitu dengan mengadakan penyuluhan dengan materi tentang kesehatan agar pekerja selalu menjaga kesehatan dan pola hidup yang lebih sehat. Perusahaan perlu mengadakan kegiatan olahraga rutin bagi pekerja seperti senam pagi pada waktu yang telah ditentukan oleh perusahaan., mengurangi tuntutan pekerjaan yang di-*deadline* dengan perencanaan jauh hari.

Kata kunci : Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Pekerja *Facility and Construction*.